

老人肩背痛别大意

高婷宇

在老年病科的诊疗工作中，经常会遇到这样的老年患者。最近，72岁的李大爷总感觉肩胛骨内侧隐隐作痛，起初以为是下棋久坐、遛鸟时手臂长期保持一个姿势劳累所致，便自行在家贴了止痛膏药，疼痛有时能得到缓解。但没过几天，疼痛不仅没有好转，还开始牵连到后背，甚至出现了轻微胸闷的症状。殊不知这看似普通的疼痛背后，可能隐藏着多种老年病隐患，需要我们格外警惕。

“作祟”的老年病

1.肌骨系统退变
随着年龄的增长，老人的肌肉、肌腱、骨骼会逐渐发生退变。肩袖出现磨损、撕裂的情况十分常见。比如李大爷长期保持固定姿势，肩袖反复受力就容易造成损伤，主要表现为肩关节活动时疼痛加剧，抬臂困难。

肩周炎也被称为“冻结肩”，中医称之为“漏肩风”，多因年老体衰、气血不足，肩部经络气血运行不畅、风寒湿邪入侵凝滞所致。患病老人的肩膀会逐渐变得僵硬，活动范围缩小，疼痛在夜间或天气变化时更为明显。

2.心血管疾病

心脏有病怎么会引起肩背痛呢？这是因为心脏和肩背部的神经在体内存在“交汇”，当心肌出现缺血（如心绞痛、心肌梗死）时，疼痛会放射到肩背部，尤其是左侧。老年人血管弹性较差，容易出现动脉硬化，发病时症状可能不典型，不像年轻人那样有明

旧物新生

旧衣里的时光絮语

曲少凤 文/图



锦鲤

抱枕

“这是妈妈用你的旧牛仔裤做的布艺锦鲤。”女儿接过挂饰，指尖抚过层叠的黄绿“鱼鳞”，牛仔裤上去年夏天留下的浅灰泥印，恰好成了鱼身天然的“斑纹”。

这条锦鲤的灵感源自社交平台博主的分享，蓝黄绿拼接的模样像极了池塘里摆尾的锦鲤。当下便动了心思，翻出女儿穿小的那条靛蓝牛仔裤，裤腿磨出的毛边处自带“做旧感”。缝合鱼身时，两片牛仔布正面相对，针线穿过布料的瞬间，仿佛听见旧日声响：裤脚的破洞是女儿在操场跑跳时蹭的，

未剪净的线头勾住手指，让人想起买这条裤子时孩子踮脚转圈的模样。

黄绿“鱼鳞”取自洗褪色的旧连衣裙。当年嫌颜色太跳，如今一片一片层叠缝在鱼身，倒有了“鱼戏莲叶间”的灵动。缝到第37片时，女儿凑过来帮忙递线，阳光透过纱窗落在她发顶，和布料上的绒毛一起轻轻晃动。这条鱼挂在玄关，每天出门都能看见。有时风从窗缝钻进来，鱼尾巴轻轻扫过墙面，似在道声“慢走”。

大学时攒钱买的藏蓝裙子，剪裁缝制成沙发抱枕，裙摆弧度



像李大爷的情况，在诊疗时，医生会结合舌象、脉象，判断是气血不足兼风寒湿痹，还是气滞血瘀，然后进行辨证治疗，采用中药、针灸、推拿等方法。例如针灸，会选取肩髃、肩贞、天宗等穴位，以疏通肩部经络气血；中药内服方面，气血虚的患者会用黄芪桂枝五物汤加减来补气养血、温经通络，血瘀明显的则用血府逐瘀汤化裁来活血化瘀止痛。此外，还可以配合拔罐、艾灸，以温通经络、散寒除湿、缓解疼痛。

日常防护

1.适度锻炼，养护筋骨

老人不宜长时间久坐或保持固定姿势，像打太极、练八段锦就很不错，这些运动动作舒缓，能够活动肩关节、滋养气血。每天坚持练习几遍，可促进肩部血液循环，增强肌肉力量，预防肌骨退变。但要注意，锻炼不宜过度，动作不能剧烈，以免造成损伤。

2.避寒保暖，防止外邪

中医强调“避其毒气”，老人阳气较弱，容易受到风寒湿邪的侵袭。因此，天冷时要及时增添衣物，尤其要注意肩背部的保暖，不要让空调、风扇直接对着肩膀吹。阴雨天要减少外出，避免外邪入侵加重疼痛。

3.关注全身，警惕信号

肩背痛并非小事，尤其是有基础疾病的老人，出现疼痛时不要自行应付。要多留意是否伴有其他症状，如胸闷、心慌、咳嗽、腹痛等，若有这些情况应及时到医院就诊，以便早诊断、早治疗。

雨后访庙前街大关帝庙
朱秦兵

诗词课堂

丽日穿云雨乍晴，
庙前街口拜关公。
忠义书于牌匾上，
功名载入汗青中。
都是人间一片情。

大关帝庙

赵丽娜

太原庙前街大关帝庙坐北朝南，二进院落布局，由南向北中轴线上依次为山门、崇宁殿、春秋楼，两侧分别有钟鼓楼、东西廊房、东西配殿、东西配楼等共计11座建筑。关帝庙规模较大，格局比较完整，明清两代建筑并存，是研究太原关公信仰文化发展历史的重要实物例证。

这首诗以雨后初晴的清新景致为引，将关帝庙的古朴风貌与关公文化的精神内核相融合，借景抒情的手法贯穿始终，让观景与悟理自然衔接。

开篇“丽日穿云雨乍晴”，以“穿云”的阳光、“乍晴”的天色铺展雨后清朗的背景，既写实景的明爽，又暗合访庙时心境的通透，为全诗定下宁静而庄重的基调。“参天老树摇苍翠”聚焦庙前古木，“苍翠”显雨后绿意的浓鲜，“摇”字赋予老树动态生机。“带水丹楹毓古风”转向庙宇建筑，“丹楹”点出红柱的鲜亮，“带水”暗留雨后痕迹，既写实景又借“丹楹”的古雅感引出“古风”，让物象与历史感交融。

由景入情，层次分明。“庙前街口拜关公”直写祭拜的虔诚，是对忠义符号的直观敬畏，情感质朴；“忠义书于牌匾上，功名载入汗青中”，由眼前牌匾联想到关公的事迹与历史评价，情感从单纯祭拜升华对忠义精神的追思；末句“为神为圣皆不过，都是人间一片情”则跳出具象崇拜，悟透“神圣”的本质是世人对忠义的情感寄托，将个人祭拜之情推向对普遍人情的洞察，情致更显通透。

诗词知识：借景抒情

“丽日穿云”“老树苍翠”“丹楹带水”等清新生动的景物，铺垫出雨后访庙的宁静氛围——这些景物既是“境”，也是“情”的载体。晴日的明爽、老树的苍劲、丹楹的古雅，悄然烘托出对关公忠义精神的敬畏与追思。

而尾联的抒情，正是从这些景物触发的联想中提炼而来：眼前的庙宇、古木、牌匾，皆是世人纪念关公的物证，诗人由景及人、由人及理，最终点破“神圣”的本质是“人间情”。这里的“景”虽未再现，却已化作情感的底色。正是眼前清朗而古雅的物境，让诗人得以在宁静中沉淀思绪，从具体的祭拜行为升华为对忠义背后人情本质的领悟，使抒情有了景物铺垫的厚重感，做到景隐情显，余味绵长。